

# La UPRL informa

## “ALTERNATIVAS AL TRABAJO SENTADO”

**¡POR FAVOR, PÓNGASE DE PIE PARA LEER ESTAS HOJAS!** Sentarse es una actividad relacionada con estado de inactividad, y se llega a perder el control de una situación sin apenas darnos cuenta. El trabajo habitual de ofimática nos está haciendo pasar demasiadas horas sentado delante de una pantalla de visualización de datos (PVD), adoptando posturas poco higiénicas y generando, en ocasiones, variadas patologías en nuestro cuerpo.

Legalmente, se considera trabajador usuario de PVD cuando se superen las 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos. Pero también, con ciertas condiciones, podrían ser considerados “trabajadores usuarios”, todos aquellos que realizan entre 2 y 4 horas diarias (o 10 a 20 horas semanales) de trabajo efectivo con estos equipos, quedando excluidos de esta consideración los usuarios cuyo trabajo efectivo con PVD es inferior a 2 horas diarias o 10 horas semanales.

Sabedores de que **la salud se afecta con el sedentarismo**, auguramos que el uso abusivo de la silla pasará a ser considerada tan perjudicial como pasa actualmente con los cigarrillos; y en unos años, veremos que estará mal visto el abuso de tantas horas sentado en nuestro trabajo o en nuestro tiempo de ocio.

Hay quienes piensan que hacer deporte después de la jornada laboral reduce o compensa la inactividad del resto del día, pero lo cierto es que sólo reduce en un 15% los efectos de estar sentado. Así pues, dado que en el entorno laboral, son numerosos los trabajos que requieren una escasa movilidad de nuestro cuerpo, vamos a exponer algunas recomendaciones que se pueden realizar diariamente, y pueden ayudarnos “**a incrementar ese mínimo ejercicio físico saludable**”, como sería:

- ***Si se tiene que hablar por teléfono, deberíamos levantarnos de la silla y hacerlo de pie, y si usamos el teléfono móvil, hablemos mientras caminamos algunos pasos por la oficina.***
- ***Trabajando con PVD realicemos pausas cada 2 horas, y vamos a levantarnos para caminar igualmente unos minutos. Si colocamos la papelera, impresora, y demás medios de trabajo lejos del escritorio puede animarnos a levantarnos con más asiduidad.***
- ***Vamos a leer de pie algunos documentos, o utilicemos mobiliario más alto para la lectura.***



➤ *En la jornada laboral realicemos en alguna pausa un simple ejercicio de relajación de la espalda como es el llamado “ejercicio de rincón de pared”. En posición de pie frente a un rincón con brazos extendidos y manos apoyadas en las paredes, inclinamos el cuerpo en bloque hacia delante, flexionando los codos e intentando tocar con su nariz-cara el rincón, sin flexionar el cuello. Aconsejamos hacerlo unas 15 veces seguidas, lentamente, con los ojos cerrados. El tiempo empleado supone de 2 a 3 minutos*



➤ *En algunas reuniones, vamos a plantear a nuestros acompañantes permanecer de pie, o si es posible, tomando un café o paseando por el campus universitario mientras se conversa.*

➤ *Si trabajamos en un edificio, vamos a intentar usar las escaleras en vez del ascensor.*

➤ *Vamos a intentar desplazarnos al trabajo caminando o en bicicleta, y si utilizamos el transporte público, intentemos diariamente bajar una parada o dos antes y así caminar un rato.*

***Pero a corto plazo consideramos que habría que dar un paso mas en la modificación del mobiliario que utilizamos en oficinas o en nuestros domicilios.***

Aunque seamos reacios a modificar el mobiliario de nuestro puesto de trabajo, las investigaciones en ergonomía nos indican que este exceso de posición sentada no es saludable y a medio plazo no quedará otro remedio que buscar alternativas. Si además nuestro objetivo en prevención es mejorar el bienestar, el confort laboral y nuestra salud, seguramente también conseguiremos incrementar nuestro rendimiento laboral en nuestro puesto de trabajo. De nosotros depende buscar soluciones, y en esta ocasión queremos presentar **un prototipo de escritorio móvil de sobremesa** que están investigando dos alumnos de la Universidad de Zaragoza.



Este prototipo se denomina **WorkFit-TL** y se trata de un escritorio de sobremesa, que se coloca sobre la superficie que el usuario utiliza habitualmente para llevar a cabo su jornada laboral. Es una solución de escritorio ultra fácil de pie, que convierte rápidamente una mesa en una estación de trabajo sit-stand saludable.

**Es una mesa ergonómica adaptable para trabajar de pie o sentado en diferentes trabajos que precisamos el uso de ordenador o lectura de documentos.** (se adjunta enlace de esta mesa prototipo):

<http://www.ergotron.com/en-us/products/product-details/33-406#/>

Esta investigación con el WorkFit-TL se está realizando con ayuda de personal **Universidad de Zaragoza** que trabaja en la Escuela de Ingeniería y Arquitectura y colaboración de la UPRL, en el intento de conocer, de una manera real y objetiva, la potencialidad que genera dicho escritorio.

Hasta la fecha se están llevando a cabo dos proyectos referentes a este tipo de escritorios móviles o mesas ergonómicas, con los siguientes objetivos:

- *Determinar desde un punto ergonómico, si dicho escritorio móvil es beneficioso para la seguridad y salud de los usuarios y analizar objetivamente si se reducen los riesgos ergonómicos más comunes en relación a la patología musculoesquelética en espalda, cuello y extremidades.*
- *Diseñar y desarrollar un escritorio móvil, con el objetivo de conocer las ventajas e inconvenientes que supone un mobiliario de este tipo en los diversos puestos de trabajo de ámbito universitario.*

Para ello, se está realizando una investigación con el WorkFit-TL con ayuda de personas que trabajan en la Escuela de Ingeniería y Arquitectura (EINA), para conocer, de una manera más real y cercana, la potencialidad que genera dicho escritorio.

***El ser humano es un caminante, las piernas son la mitad de su cuerpo. Como especie, hemos conquistado el planeta moviéndonos. Las sillas y sillones no aparecen por ningún sitio en nuestra historia y habrá que investigarlo.***

**Para obtener más información se puede consultar al personal implicado en este proyecto:**

**-Gonzalo IBARLUCEA RUPÉREZ** e-mail:[girgon10@hotmail.es](mailto:girgon10@hotmail.es) Tel. **616773750** alumno del Máster en Prevención de Riesgos Laborales

**-Beatriz MARÍN MALUENDA** e-mail:[beamarin95@gmail.com](mailto:beamarin95@gmail.com) Tel. **605332287** alumna del Grado de Ingeniería en Diseño Industrial y Desarrollo del Producto

**-Javier Amadeo BLASCO ALBERTO** profesor e investigador de la Escuela de Ingeniería y Arquitectura (EINA) de la Universidad de Zaragoza

**-José Luis DOLZ PESCADOR**, técnico de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales (UPRL) de la Universidad de Zaragoza

Finalmente se adjunta una **encuesta de investigación** que han elaborado estos alumnos junto a sus tutores con la que nos animan a participar y colaborar, además de servirnos para auto chequear y reflexionar sobre nuestro mobiliario y posturas de trabajo. El personal que lo desee, **tras cumplimentar la encuesta, puede enviarla directamente a alguno de los e-mail de los alumnos**, que encantados la analizarán y asimismo atenderán al personal de la Universidad de Zaragoza que **voluntariamente desee probar la mesa WorkFit-TL.**



## Entrevista inicial

1. Sexo:
  - Hombre
  - Mujer
2. Edad:
3. Altura:
  - Menos de 1,60 m
  - Entre 1,60 y 1,70 m
  - Entre 1,70 y 1,80 m
  - Más de 1,80 m
4. Peso:
  - Menos de 65 kg
  - Entre 65 y 75 kg
  - Entre 75 y 85 kg
  - Más de 85 kg
5. Clasificación del puesto de trabajo dentro de la universidad:
  - P.A.S.
    - ❖ P.A.S. Conserjería
    - ❖ P.A.S. Administración
    - ❖ P.A.S. Bibliotecas
    - ❖ P.A.S. Laboratorios y talleres
    - ❖ P.A.S. Reprografía e impresión
  - P.D.I.
    - ❖ P.D.I. Docencia
    - ❖ P.D.I. Investigación
    - ❖ P.D.I. Docencia e investigación
6. ¿Qué tareas desempeña en su puesto de trabajo?
7. En cuanto a cantidad o carga de trabajo, ¿es igual todos los días? ¿Cómo varía?
8. ¿Qué coloca sobre la superficie del escritorio?
9. ¿Cuál es la posición más habitual en su puesto de trabajo?

*La encuesta cumplimentada puede enviarse a los e-mail:*

***girgon10@hotmail.es***

***beamarin95@gmail.com***

*Y para probar la mesa WorkFit-TL puede contactar igualmente a través de estos e-mail o teléfonos de los alumnos.*

10. ¿Cuánto tiempo pasa en dicha posición?
11. ¿Con qué frecuencia se levanta de su puesto?
12. ¿Qué porcentaje de tiempo (aproximado) cree que está levantado durante su horario laboral?
13. ¿Prefiere trabajar sentado o de pié? ¿Por qué?
14. Cuando está sentado, ¿tiene algún tipo de dolor en la espalda ó extremidades?
15. ¿Tiene algún problema de espalda? ¿Cuál? ¿A qué ha sido debido?
16. ¿En qué momento o qué actividad hace que produzca dicho dolor?
17. ¿Cree que adopta una postura adecuada durante su jornada laboral?
18. ¿Cree que alternando la posición de sentado con la de estar de pie sería más beneficioso para su salud?
19. Al terminar su jornada laboral, cuando se siente más cansado, ¿Cuándo está toda la jornada sentado o cuando alterna estando de pie?
20. ¿Cree que el uso de este escritorio móvil puede mejorar su confort postural?
21. En qué medida afecta a su trabajo el bienestar laboral y rendimiento del mismo.

*Gracias por su colaboración*